

TSV Ummendorf

Abteilung Karate

Schulstrasse 30
88444 Ummendorf



Prüfungsordnung Shotokan Kyu 3



Kihon

1. Zenkutsu – Dachi
Ren – Zuki
vorwärts



2. Zenkutsu – Dachi
Age – Uke Mae –
Geri (hinten
absetzen) Gedan
- Barai Gyaku –
Zuki vorwärts



3. Zenkutsu - Dachi
Oi – Zuki Jodan
(vorwärts)
Gedan - Barai
(rückwärts)
Oi – Zuki Chudan
(vorwärts)



4. Kokutsu- Dachi
Morote-Uchi-Ude-
Uke
(Ausholen)
Zenkutsu – Dachi
Shuto – Uchi
Gyaku - Zuki
rückwärts



5. Zenkutsu – Dachi
Soto – Ude – Uke
Kiba – Dachi
Yoko – Empi
Yoko – Uraken – Jodan
(von oben)



Enbusen



oder
Yoko – Uraken – Jodan
(von der Seite)
(Ausholen)
Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Zuki
vorwärts



6. Kokutsu – Dachi
Shuto – Uke
Yoko – Geri – Ke – Komi
(vorderes Bein)
Zenkutsu – Dachi
Gyaku – Tate – Nukite
rückwärts



7. Zenkutsu – Dachi
Mae – Ashi – Geri
Mawashi – Geri
vorwärts



8. Zenkutsu – Dachi
Ushiro – Geri
vorwärts



9. Zenkutsu – Dachi
Yoko-Geri-Ke-Komi
Gyaku- Mae- Empi
vorwärts



Kata

Tekki Shodan

1. Teil

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei



Musubi – Dachi

Shizentai

Yoi



Kosa Dachi

Fumikomi

Haishu - Uke



Sokumen Empi

Koshi Gamae

Gedan Barai



Kagi Zuki

Kosa Dachi

Fumi Komi



Uchi Uke



Ausholen

Jodan Nagashi Uke

Jodan Ura Zuki



Nami Ashi

Sokumen Uke



Nami Ashi

Sokumen Uke

Koshi Gamae



Morote Zuki
Kiai!

Ausholen

Haishu Uke



Sokumen Empi

Koshi Gamae

Gedan Barai



Kagi Zuki

Kosa Dachi

Fumi Komi

Uchi Ude Uke

Ausholen

Jodan Nagashi Uke



Jodan Ura Zuki

Blickwendung

Nami Ashi



Sokumen Uke

Blickwendung

Nami Ashi



Sokumen Uke

Koshi Gamae

Morote Zuki
Kiai!



Yame

Shizentai

Musubi- Dachi



Rei

Musubi- Dachi

Shizentai



Auf die Darstellung des Bunkai der Heian Godan wird verzichtet. (Siehe Anmerkung auf der letzten Seite)